



сноть: «Я сам себе готовил кушанье из снитки. Ты знаешь снитку? Я рвал ее, да в горшок клал, немного вольешь, бывало, в него водички - славное выходит кушание. На зиму я снитку сушил и этим одним питался, а братия удивлялась, чем я питался. А я снитку ел... И о сем братии не открывал». Снить - высокое зонтичное растение со слегка бороздчатым стеблем и сложными ярко-зелеными листьями. Молодые неразвернувшиеся листья и листовые черешки хороши для салатов. В борще молодая снить заменяет капусту. Вероятно, слово «снить» (или, по Далю, - снить) сродни слову «снеть», что означает вкусная еда. Траву можно варить, тушить, жарить. Из листьев снити готовят супы, борщи, холодники. Измельченные сухие листья как приправу добавляют в первые и вторые блюда. Делают из листьев пасты с сыром, икру, голубцы. Тушат с картофелем. Листья хорошо заквашивать, как капусту.

В лесах Алтая широко распространены заросли орляка - крупного папоротника с длинным ползучим корневищем и дважды-трижды перисто-рассеченными кожистыми листьями на длинных (до 50 см) толстых черешках. Молодые листочки орляка содержат много белков. Стерженьки очищают от листовых долек, кипятят, промывают 2-3 раза для удаления горечи и дубильных веществ и кладут в борщ или суп, в салат, жарят в масле и подают как приправу к мясному блюду.

Для различных супов-пюре, в качестве приправы к крупяным запеканкам, котлетам можно использовать молодую зелень (листья и стебли) крапивы. В глубокой древности все виды крапив считались ценным пищевым продуктом. В XVI веке на Руси ее специально разводили в огородах. Это поливитаминное растение по содержанию белков и жира превосходит пшеничную муку и отруби, в ней содержатся минеральные соли.

Зелень кислицы нередко употребляют в пищу. В свежем виде ее кладут на бутерброды, добавляют в салаты, щи и яичные блюда. Высушенную зелень используют в борщах и других супах для придания пикантного кисловатого привкуса. Необычными и очень вкусными получаются творожные оладьи и картофельные draniki с кислицей. Кислица (заячья капуста) улучшает обмен веществ, усиливает аппетит, оказывает противоглистное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, моче- и желчегонное действие. Кроме того, кислица устраняет изжогу, рвоту, нормализует кислотность желудочного сока, снижает артериальное давление, является противоязвенным и противоядным средством при отравлении ртутью и мышьяком.

НОВИНКА!

Заправка для щей, борщей, супов, похлебок с лесными грибами.

Грибы - это источник незаменимых белковых соединений, в них содержится 18 аминокислот (лейцин, тирозин, аргинин, глютамин и др.), которые самым благоприятным образом воздействуют на организм. В 100 г грибов содержится примерно 4 г белка, около 3 граммов составляют углеводы. Витаминный ряд, содержащийся в грибах также богат: А, В (В1, В2, В3, В6, В9), D, E, PP. Такой набор самым благоприятным образом воздействует на нервную систему, процессы кроветворения, сосуды. Употребление грибов позволяет поддерживать в хорошем состоянии волосы, кожу, ногти. Польза грибов в плане содержания витаминов группы В, намного выше, чем у некоторых овощей и злаков.

Из самого сердца алтайской тайги. Сборы трав крупной ручной резки. Это наша новая серия.

Эти сборы отличаются крупной резкой, места окисления (среза) трав минимальны (а это очень полезно), эти травы узнаваемы в сборе, собраны в нужное время и высушены при температуре не выше 50 град. Принесут вам максимально пользы и радости при чаепитии. Будьте здоровы.

Сердечный ЛЕГКО НА СЕРДЦЕ - лист кипрея, плоды и цветы боярышника, головки красного клевера, цветы гречихи, лист дикой смородины, лист земляники. Укрепляет сосуды, понижает проницаемость капилляров, усиливает кровоснабжение миокарда, улучшает кровоснабжение в сосудах головного мозга.

Успокаивающий НЕ ТРЕВОЖСЯ НЕ ВОЛНУЙСЯ - корень валерьяны, трава пустырника, трава и цветы синюхи голубой, лист кипрея, малины, трава мяты. Обладает выраженными седативными свойствами, успокаивает сердце, нормализует давление. Полезен сбор при тревогах, бессоннице, стрессе.

Иммунный НЕ ЛЮБЛЮ БОЛЕТЬ - лист кипрея, малины, смородины, бадана, трава душицы, зверобоя, таволги. Прекрасное натуральное средство для укрепления общего иммунитета. Повышает сопротивляемость организма к вирусным заболеваниям, способствует повышению физической и умственной работоспособности.

Витаминный, антиоксидантный БУДУ ВЕЧНО МОЛОДЫМ - трава чабреца, лист кипрея, малины, смородины, бадана, крапивы, трава душицы, зверобоя, таволги, медуницы. Богатейший источник природных витаминов и минералов. Содержит большое количество антиоксидантов - веществ, предотвращающих старение организма.

Суставной НЕ ХОЧУ СКРЕПЕТЬ - сабельник, корень подсолнечника, лист березы (майский), лист кипрея, смородины, бадана, трава душицы.

Противопростудный БУДЬ ЗДОРОВ НЕ КАШЛЯЙ - почки соны, лист березы (майские), лист кипрея, малины, смородины, трава чабреца.

Для зрения ДАУРИЯ - трава очанки, корень аира болотного, лист малины, кипрея, трава цикория. Благоприятно действует на зрение, способствует снижению утомляемости глаз, поддержанию остроты зрения. Рекомендуются при интенсивных зрительных нагрузках.

**Скоро будут новые сборы трав ручной резки!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Адреса наших магазинов:

- Павильоны «Горный Алтай» на территории Шарташского рынка, ул. Восточная, 15а
Тел.: 201-35-01
 - Магазин «Медовая Лавка» на ул. Уральской, 61
Тел.: 36-555-62. Развоз солодового хлеба по понедельникам и пятницам.
 - Магазин «Медовая Лавка» на ул. Родонитовой, д. 17
Тел.: 380-03-04. Развоз солодового хлеба по понедельникам и пятницам. Открылся масляный отдел. Отжим масла с помощью дубовой бочки.
 - Магазин «Медовая Лавка» напротив рынка «Омега» на ул. Ильича, 69, перекресток Ильича-Восстания, 5
Тел.: 320-40-45
Чайная в русских традициях, выпечка солодового хлеба.
 - Магазин «Медовая Лавка» на ул. Викулова, 37/1, перекресток Викулова-Крауля. Тел.: 205-16-35
Развоз солодового хлеба по понедельникам и пятницам. Открыт отдел для пчеловодов.
- интернет-магазин: medovayalavka.rf